



### Gesundheitsthema 24

## Das Vitamin B12 Indikationen und Symptome bei B12-Mangel

Bei der Ermittlung mit psychometrischen Tests für den Grad des Vorhandenseins der für unsere Körperfunktionen wichtigen Vitalstoffe, wie Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Vitamine u. a. ergibt sich für viele Patienten vor allem ein Mangel an Kupfer, Bor, Magnesium und auch an Vitamin B12.

Das Fehlen oder eine zu geringe Zufuhr dieses Vitamins kann eine Vielzahl von Symptomen verursachen.

### Mögliche Symptome

Ein Vitamin-B12-Mangel kann sich in hämatologischen, neurologischen und psychiatrischen Symptomen äußern.

Zu den möglichen Beschwerden gehören:

- \* Blutarmut, Blässe, Schwäche, Müdigkeit,
- \* Darmschäden, Appetitlosigkeit, Durchfall, Gewichtsverlust,
- \* eine fortschreitende Schädigung von Nerven,
- \* Zungenbrennen, Entzündungen der Zunge und der Mundschleimhaut,
- \* Mundwinkelrhagaden, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Verwirrtheit,
- \* Schlafstörungen,
- \* Gedächtnisstörungen, Demenz, Psychosen, Konzentrationsschwäche,
- \* Neuropathien, neurologische Ausfallerscheinungen mit Parästhesien (Ameisenlaufen),
- \* Nervenschmerzen
- \* Muskelschwäche, Koordinationsstörungen, Gangstörungen.

### Personen, die vorrangig zu einem Mangel an Vitamin B12 neigen, sind:

Vegetarier, Veganer

Ältere Menschen,

Chronisch Kranke,

bei Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt, wie

- \* Morbus Chron,
- \* Magenschleimhautdefekte,
- \* Magenresektion,
- \* Appetitlosigkeit,
- \* Entzündung der Mundschleimhaut,

Säuglinge,

Personen

- \* mit Anämie (defekte / unzureichende Bildung der roten Blutkörperchen),
- \* mit chronischen Infektionskrankheiten, wie Borreliose, mit erhöhtem Verbrauch von B12,
- \* mit Fehlen des Intrinsic-Faktors in der Magenschleimhaut,
- \* mit mangelnder Absorption im Dünndarm,
- \* mit bakterieller Fehlbesiedlung des Darm,
- \* mit mangelnder Zufuhr bei streng veganer oder vegetarischer Ernährung ,
- \* mit Zöliakie

## **Das Vitamin B12 hat Bedeutung bei vielen Stoffwechselfvorgängen:**

Bei der Blutbildung der roten Blutkörperchen

Beim Kohlenhydrat-, Aminosäuren- und Fettsäurenstoffwechsel

Bei der Zellreifung und Zellteilung

Beim Wachstum

Bei der Bildung/Duplizierung der DNA

Bei der Umwandlung von Folsäure in ihre aktive Form. In dieser aktiven Form, Folat genannt, spielt das Vitamin eine wichtige Rolle bei der Zellteilung, dem Zellwachstum und der Zelldifferenzierung.

## **Art der Aufnahme des Vitamins B12**

- \* Oral mit sublingualer Aufnahme direkt über die Mundschleimhaut. Dazu ist eine wesentlich höhere Dosierung als die des angegebenen Tagesbedarfs von 3 µg erforderlich mit ca. 250 bis 1000 µg täglich.
- \* Oral mit Verschlucken des Vitamins. Bei dieser Art der Aufnahme gibt es die meisten Verluste, da sowohl die Magenschleimhaut einen mangelhaften Intrinsic-Faktor haben kann, als auch der Darm bei fehlenden Enzymen und Bakterien das Vitamin nicht im erforderlichen Maße resorbieren kann. Auch hier ist eine erhöhte Einnahmedosis angebracht.
- \* Als intramuskuläre Injektion zumeist mit dem Vitamin Folsäure und auch mit Procain als eine sehr sichere Art der Einbringung in den Körper bezüglich einer direkten Zufuhr. Hier ist die Verwendung des Hydroxocobalamins wegen seiner Depotwirkung von Vorteil.
- \* Generell darf statt der Verwendung des Cyanocobalamins das Hydroxocobalamin und/oder das Methylcobalamin und/oder das Adenosylcobalamin Anwendung finden.

## **Vitamin B12 - Quellen**

Zu den ergiebigsten tierischen Quellen zählen Leber, Niere und Gehirn. Aber auch Fleisch, Geflügel, Eier und Fisch liefern viel Vitamin B12. Darüber hinaus sind auch Milch und Milchprodukte wichtige Lebensmittel mit Vitamin B12.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten generell so gut wie kein Vitamin B12. Eine Ausnahme bilden Lebensmittel, die im Herstellungsprozess einer bakteriellen Gärung unterworfen wurden. Sie enthalten minimale Spuren des Vitamins, die allerdings die tägliche Versorgung nicht gewährleisten können.

In Spuren kommt Vitamin B12 auch als mikrobakterielle „Verunreinigung“ auf und in Pflanzen vor. Jedoch sind diese B12-Spuren so gering, dass sie oft kaum feststellbar sind. Noch dazu variiert der B12-Gehalt je nach Standort, Bodenqualität und Art der dort lebenden Mikroorganismen, so dass pflanzliches Vitamin B12 selten, unsicher und viel zu gering ist, um einen verlässlichen Beitrag zu einer veganen Vitamin-B12-Versorgung zu leisten.

Es konnte nachgewiesen werden, dass auch im menschlichen Dünndarm und im Mund- und Rachenbereich Bakterien leben können, die signifikante Mengen Vitamin B12 produzieren. Dieser Umstand erklärt wahrscheinlich, warum ein Anteil von etwa 10-40 Prozent der in Studien untersuchten Veganer keine Anzeichen von Vitamin-B12-Mangel aufweist, obwohl ihre Diät nahezu kein Vitamin B12 enthält.

### Bemerkung:

In diesem Beitrag geht es um die Vermittlung grundsätzlicher und allgemein verständlicher physiologischer, medizinischer Grundlagen. Die angegebenen Symptome und Erkrankungen können jedoch auch noch andere Ursachen haben, die einer weiteren medizinischen Abklärung bedürfen.

---

## **Ganzheitliche Heilpraxis**

Heilpraktiker Dipl.- Ing. Karl Volker Kaulfuß, Stuttgart - West

Telefon: 0711/ 8568022 \* 0179 104 2345

<http://www.gesund-durch-neues-wissen.de/>

